

## Waarom verandering?

### Fases van verandering

Bepaal je-positie in deze cirkel-door hieronder antwoorden in te vullen.

| Fase van Verandering              | Kenmerken   | Voorbeelden   | Mijn Voorbeelden |
|-----------------------------------|---|---|------------------|
| <b>Fase voorbeschouwing</b>       | Neemt verandering niet in overweging: 'Zalige onwetendheid'                                       | Rechtvaardigt het gedrag "Zo slecht als ... is het niet..."<br>"Niemand heeft er last van."   |                  |
| <b>Beschouwing (Overpeinzing)</b> | Ambivalent over verandering: 'Aan het dubben' Denkt in de komende maand nog niet aan verandering. | Denken over voor- en nadelen van het gedrag.  |                  |
| <b>Beslissing</b>                 | Enige ervaring met verandering. Pogingen om te veranderen: 'Even zien hoe het gaat.'              | Opzoeken van online-informatie, kijken welke hulpmiddelen en steungroepen er bestaan.   |                  |
| <b>Actieve verandering</b>        | Het volhouden van nieuw gedrag gedurende 3-6 maanden.   | Geen schadelijk gedrag meer; doornemen van zelfhulpmateriaal, het bijwonen van steungroepen.  |                  |
| <b>Consolidatie (Volharding)</b>  | Blijvende betrokkenheid in het volhouden van het nieuwe gedrag. Vanaf 6 maanden tot 5 jaar.       | Met plan voor steun om het vol te houden. Praten over hoe om te gaan met een terugval. Alternatieve activiteiten die tegemoetkomen aan behoeften.                                       |                  |
| <b>Terugval</b>                   | Terugval in het oude gedrag.  | Onderzoek wat de terugval in gang heeft gezet. Denk opnieuw na over je motivatie en maak een nieuwe inschatting van moeilijkheden. Bedenk krachtiger strategieën om hiermee om te gaan. |                  |